

# 上腕骨外側上顆炎(テニス肘)

## <症状>

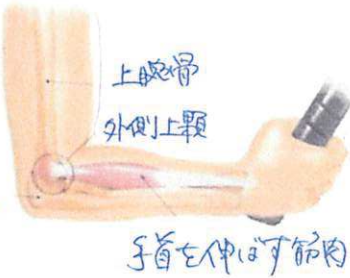
- 物をつかんで持ち上げると痛い
- タオルなどを絞ると痛い



## <原因>

手首や指を伸ばす筋肉、腱を使い過ぎ

- ※ バックハンドストロークを繰り返している
- 肘の外側を痛める → テニス肘

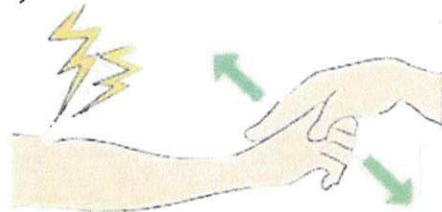


## <診断>

簡単な誘発テストでチェック

### ★ 手関節伸展テスト(トムセント)

肘を伸ばした状態で、手首を反らしカシバをする様に、抵抗を加えると肘の外側の痛みがあるかどうか

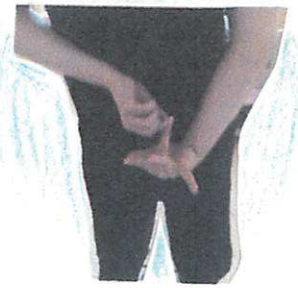


## <なござ市整形での治療>

### ① ストレッチ



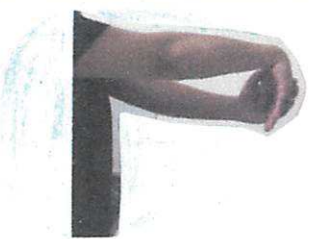
肘を伸ばし、手首を曲げる



中指を掴み、曲げる



イスに手甲骨をつき、肘を伸ばす



肘を伸ばし、反対側の手を曲げる

### ② リハビリ

- 赤外線、干涉波、ホットパック、マッサージ
- ※ 器具 → テニス肘用バンド
- ※ スポーツや仕事の際はアイシング

### ③ 注射、湿布、外用薬